

<<爱的五种语言>>

图书基本信息

书名：<<爱的五种语言>>

13位ISBN编号：9787501950423

10位ISBN编号：7501950423

出版时间：2006-1

出版时间：中国轻工业出版社

作者：盖瑞·查普曼

页数：200

译者：王云良

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<爱的五种语言>>

### 内容概要

每一个人都有一个情绪的爱箱，只有当这个爱箱充满了的时候，人际关系才能发展。然而，不同人的爱箱需要用不同的语言来填满。

查普曼博士发现人们基本上有五种爱的语言：肯定的言词、精心的时刻、接受礼物、服务的行动、身体的接触。

两性间许多误解、隔阂、争吵都是由于不了解或者忽略了对方的主要爱语造成的。当夫妻双方主动选择使用对方的主要爱语时，就能够很好地发展彼此的亲密关系，并积极地处理婚姻中的冲突和失败。

本书将带领读者跨越两性沟通的迷思与阻隔，填满自己和伴侣的爱箱，进行一场婚姻的内在革命。

本书自1992年出版问世以来，三年间销量突破300000册，十年间突破了1000000册，并被译成20种文字在全球发行。

本书持续50周出现在《出版者周刊》的畅销书排行榜上，并于近期登上《纽约时报》畅销书排行榜。

要拥有一个不令你失望的婚姻吗？要一个真正能“白头偕老、永浴爱河”的婚姻吗？这本书值得婚前的恋爱男女阅读，更值得已婚的夫妻阅读，在离婚率高涨的今天，这本书实在是无价的。

如果爱情是一则神话，那么这本书可以使美梦成真；如果爱情是一颗蜜糖，那么这本书将教你如何防潮防腐，让爱情进入婚姻永不褪色，永葆如新。

## <<爱的五种语言>>

### 作者简介

盖瑞·查普曼博士(Dr. Gary Chapman)是牧师、著名婚姻家庭专家。他在美国各地举办婚姻研习会，定期为已婚者做婚姻辅导。他也是畅销书《“酷”爸“酷”妈的五项修炼——亲子沟通密码》的作者。他创作的其他书还包括《如何让婚姻成长》、《离婚后的盼望》和《建立关系》。

## <<爱的五种语言>>

### 书籍目录

序一序二致谢辞第一章 婚礼之后，爱情发生了什么变化？

如果我们要有效地传达彼此的爱，我们必须愿意学习我们配偶的主要爱语。

第二章 保持爱箱常满人类存在的中心，是渴望和人亲近，被人所爱。

婚姻即是被设计来满足这种亲密关系和爱的需求的。

第三章 坠入情网在婚姻前，我们梦想着婚姻的幸福……当你正在恋爱中，很难相信有任何瑕疵。

恋爱经验所关注的，既不是我们自己的成长，也不是对方的成长和发展。

然而，它却给了我们一种大功告成的感觉。

第四章 爱的语言之一：肯定的言词爱的目的不是得到你想要的，而是为了你所爱之人的福祉去做些什么。

无论如何，这是事实：当我们听到具定的言词时，我们就会被激励，愿意回报。

第五章 爱的语言之二：精心的时刻精心时刻的中心意思是“同在一起。

”不单指接近……同在一起乃是跟彼此注意力的焦点有关。

第六章 爱的语言之三：接受礼物如果你配偶的主要爱语是按受礼物，那么，你就可以成为送礼物的高手。

事实上，这是最容易学到的爱的语言之一。

此外，还有一种无形的礼物，就是你自己，你可以把“在场作伴”作为厚礼，献给你的配偶。

第七章 爱的语言之四：服务的行动所谓服务的行动，是指做你的配偶想要你做的事。

你借着替他（她）服务，而使他（她）高兴；借着他（她）做事，来表示你对他（她）的爱。

第八章 爱的语言之五：身体的接触身体的接触可以建立或破坏一种关系；它可以传达恨或者爱。

对主要的爱语是身体触的人来说，身体的触摸远胜于“我恨你”或“我爱你”的字句。

第九章 发现你的主要爱语你的主要爱语是什么？

什么最能使你感觉到你的配偶爱你？

你最渴望的是什么？

或者，你可以从反面来考虑这个问题：你的配偶做的哪些事、说的哪些话，或者哪些没有做、没有说的，伤害你最深？

第十章 爱是一种选择爱也许擦拭不掉过去，但却足以改变未来。

当我们积极选择使用我们配偶的主要爱语时，我们就创造出一种情绪气氛，使我们能够好好得理过去的冲突和失败。

第十一章 爱使人生不再一样爱可在婚姻中再生吗？

当然。

关键在于去学习你配偶的主要爱语，而且选择在实际生活中表现出来。

第十二章 爱那不可爱的如果你本来没有那种感觉，但你宣称有，那是虚伪……可是，如果你为了对方的益处或乐趣表达一个爱的行动，那就是一个正确的选择。

第十三章 孩子们与爱的语言观察你的孩子，看他们如何对别人表达爱。

那就是他们爱语的线索。

第十四章 作者心语婚姻小组讨论研读指南

## &lt;&lt;爱的五种语言&gt;&gt;

## 章节摘录

不论我们是否赞成那种结论，我们这些经历过坠入情网和跨出情网的人，多半会同意，那种经验的确把我们弹射进情绪的轨道，它不像我们经历过的任何其他事。

它有使我们脱离理智的倾向，以致我们发现自己做的事或说的话，是我们在冷静的时候不会做或说的。

事实上，当我们的情绪从神魂颠倒的状况清醒后，常会感到惊讶，为什么自己会做那些事；情绪的波浪平息后，回到了真实的世界，两人之间的差异就显示出来了。

我们之中多少人会问：“我们为什么会结婚？我们总是意见不合。

”但在恋爱的高峰期，我们总以为两人意见一致(至少在每一件重要的事上)。

那是否表示，我们已被恋爱的幻觉骗进了婚姻，而现在我们面对两个选择：第一，注定跟配偶痛苦一生，或者第二，放弃婚姻，重来一次？我们这一代常选择后者。

而上一代则常选择前者。

在我们以为自己做了较好的选择之前，也许应该先看一下事实资料：目前在美国，40%的第一次婚姻，以离结束；60%的第二次婚姻，和75%的第三次婚姻，有同样的结局。

显然，认为第二次或第三次的婚姻会比较快乐的那种想法，是不实在的。

研究资料似乎显示，有一个比较好的第三选择：我们可以认识恋爱经验的真相(一种暂时性的亢奋，然后跟我们的配偶一起追求“真爱”)。

那种爱也是情绪性的。

但却不是神魂颠倒式的；那是一种结合了理智和情绪的爱，它包含了意志的行动，而且要求克制；它也承认个人成长的需要。

我们最基本的情绪需要，不是坠入情网，而是真正的被另一个人所爱，而且知道那样的爱是出于理智和选择，而非本能。

我需要被一个人爱，这个人选择爱我，看到我有值得爱的地方。

那样的爱要求努力和克制。

那是一种选择，是为了使对方得益处而投注精力所做的努力。

知道他或她的生命，因为你的努力，变得更丰富，于是你也会有满足感(真正爱了一个人的那种满足)；它是不需要“恋爱”经验那种陶醉感的。

事实上，除非“恋爱”经验自然结束，否则真爱是无法开始的。

我们在“神魂颠倒”的影响下，所做的仁慈和慷慨之事。

是不能居功的。

那是被一种本能的力量推动着、带着，使我们超越了正常的行为模式。

可是，一旦回到了人类做选择的真实世界，若我们仍然选择对人好、对人慷慨，那才是真爱。

我们如果想要有情感上的健康的情感，那我们对爱的需求就必须得到满足。

已婚的成年人，渴望能感觉到来自配偶的情和爱。

当我们确定，我们的伴侣接纳、需要我们，而且为我们的福祉做承诺的时候，我们会觉得安全。

在恋爱期间，我们就已感受到这所有的情绪，那时候真令人陶醉得飘飘欲仙，令我们错以为这光景会持续到永远。

然而那样的神魂颠倒，是注定不会持续到永远的。

在婚姻的教科书里，这只不过是导论；这本书的核心却是理性、有意志的爱，是贤哲人一向教导我们的那种爱，是有意识的。

对那些失去了所有“恋爱”感觉的已婚夫妇来说，这是好消息。

如果，爱是一种选择，那么在“恋爱”的神魂颠倒消逝，回到真实世界后，他们仍然有能力去爱。

那样的爱是从某种态度开始(一种思想的方式)：“我跟你结婚了，所以我选择为你寻求利益。

”然后这样选择了去爱的人，会找出适当方式去表达那样的决定。

有些人可能会争辩：“那似乎没什么效果。

”“爱是态度加上适当的行为？那些流星、汽球和深情在哪儿？期待的心情呢？眼睛的闪烁呢？亲吻的电流

## <<爱的五种语言>>

呢?性的兴奋呢?还有,知道我是他或她心目中的第一位,那种情绪上的安全感呢?”那就是这本书所关心的重点。

我们如何满足彼此那种觉得被爱及情感上的需要?如果我们能致力学习,并且去实行,那么我们所分享的爱,将会兴奋无比,远超过我们在迷恋时,所感受的一切。

有很多年了,在许多婚姻研讨会中,以及个别辅导的时间里,我讨论到五种情感上的爱的语言。

无数的夫妇,将证明你所要阅读的,是有效果的。

我的资料柜里装满了信件,来自从未谋面的人们,他们说:“一位朋友借给我一卷你录的,有关爱的语言的录音带,它彻底改变了我们的婚姻。

我们挣扎了许多年,尝试着彼此相爱,可是我们的努力在情绪上错过了对方。

现在,我们彼此诉说着恰当的爱语言。

婚姻的气氛竟彻底改善了。

” 当你配偶的情绪爱箱满了时:你在你的爱里会觉得安全;整个世界看起来明亮了,他会走出来,发挥生命中最高的潜力。

可是,当爱箱空了的时候:他会觉得被利用,而不是被爱;整个世界看起来黯然无光,他变得似乎无法在社会上发挥出原有潜力。

在接下来的五章里,我会解释这五种爱的语言。

然后在第九章将以实例说明,发觉你配偶的主要爱语,会如何使你对爱所做的努力更有效果。

P.23-26

<<爱的五种语言>>

媒体关注与评论

只要你不是隐士，就应该读！

只要你不是隐士，就应该读这本书。

我把它推荐给我认识的每一对夫妻。

这本书会帮助你处理与朋友、邻居、配偶、小孩、同事、甚至所有的人际关系。

..... 重新点燃希望的好书！

我已经结婚四年了，早就过了蜜月期，而我和先生最近正尝试找婚姻咨询。

我一直在为我们的婚姻找解药，但这本书改变了我的一生！

现在我和先生才清楚，对方真正需要的是什么。

最理想的结婚礼物！

当朋友结婚时，这本书是我选择的惟一礼物！

！

如果我和先生早两年读到这本书的话，我们就可以少受两年的罪！

## <<爱的五种语言>>

### 编辑推荐

每一个人都有一个情绪的爱箱，只有当这个爱箱充满了的时候，人际关系才能发展。然而，不同人的爱箱需要用不同的语言来填满。

查普曼博士发现人们基本上有五种爱的语言：肯定的言词、精心的时刻、接受礼物、服务的行动、身体的接触。

两性间许多误解、隔阂、争吵都是由于不了解或者忽略了对方的主要爱语造成的。当夫妻双方主动选择使用对方的主要爱语时，就能够很好地发展彼此的亲密关系，并积极地处理婚姻中的冲突和失败。

《爱的五种语言》将带领读者跨越两性沟通的迷思与阻隔，填满自己和伴侣的爱箱，进行一场婚姻的内在革命。



<<爱的五种语言>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>